



Plumcake salato sfizioso vegano di Miranda

Lavate e tagliate tutte le verdure in piccoli pezzi, in una padella grande antiaderente mettete un cucchiaio d'olio di semi biologico e versate le verdure fatele rosolare, salate e pepate, quando sono croccanti spegnete scolate e raffreddatele per bene, intanto prendete un recipiente grande e mescolate le farine, meglio se le setacciate con l'apposito setaccio, mettete un po' di curcuma per dare colore, la curcuma in ogni caso è ricca di innumerevoli proprietà, versate l'olio ed il latte mescolate bene, ci vuole un po' di forza, aggiungete lo yogurt continuando a mescolare, la consistenza deve essere un po' collosa se vi sembra troppo duro aggiungete ancora un po' di latte, a questo punto mettete tutte le verdure il cremor tartaro ed i capperi, continuate a mescolare fino a quando tutto non sarà ben amalgamato. Prendete lo stampo da plumcake rivestitelo di carta forno versate l'impasto mettete i semi di sesamo e di chia in superficie ed infornate a 170° forno statico per 50-60 minuti, potrebbe necessitare di più tempo, vi consiglio con uno stuzzicadenti di controllare se l'interno sia cotto, se vedete che la parte superiore si scurisce troppo copritelo con dell'alluminio e continuate la cottura. Sformatelo una volta raffreddato, tagliatelo e servitelo in tavola!

Miranda

[Read More](#)
